

行 事 報 告

◇京都女子大学栄養クリニック開設記念公開講座

今年の7月に開設した栄養クリニックを一般市民に広く紹介し、また本クリニック開設に際して、ご尽力、ご指導いただいた関係機関、諸氏の方々へのお礼と報告を兼ねて「京都女子大学栄養クリニック開設記念公開講座」を「キャンパスプラザ京都」で開催した。食育の第一人者で、学校法人服部学園 服部栄養専門学校校長でもある服部幸應先生を講師にお招きした。先生がこれまで携わってこられた食育プロジェクトや食育に対する考えを具体的に、エピソードなどを交えて大変わかりやすくご講演いただいた。以下は講演内容からの抜粋である。なお、講演の全文については巻末に掲載させていただいた。

日 時：平成20年10月8日（水）14：00～16：00

場 所：キャンパスプラザ京都4階「第2講義室」

テーマ：食育のすすめ～大切なものを失った日本人～

講 師：服部幸應 先生

（学校法人服部学園 服部栄養専門学校 理事長・校長／医学博士）

参加者：一般市民（約200名）



1. 「食育」という名称

食育という言葉は村井弦斎が百年ほど前に使い、同じ時期に石塚左玄（医者）も使用したとされている。だが、私はそれとはぜんぜん関係なく食育という名称をつけた。日本の教育は知育・徳育・体育を基本としているが、今から20年前、私はこの3育がうまく機能していないと思いはじめた。3育がうまく機能するためには、食が重要な役目を果たすことに気付き、知育・徳育・体育のゴロあわせで食育と提唱したのである。

2. 食育とは

私の栄養士・調理師養成学校で、20年ほど前に、新入生に1週間の食事日記を提出させた。出てきたのは、朝食抜き、バランスの悪い食生活、ダイエットなどである。食のプロになる立場の者がこんな食事をしていたらだめだと言って聞かせて、2年後にも同様に提出させ比較したところ、改善者はなんと6%。しかし、学校の成績は80点以上を取っている。つまり、「理論はわかるけれど生活習慣は変えられない」ということがわかった。そこで、何歳くらいから生活習慣を築いていくべきかということの研究したので、紹介したい。

そもそも食育というのは何か。私は10年前に食育基本法を国に提案して、やっと成立した。平成18年から22年までの5か年計画で、たとえば地産地消の実施率を上げる、メタボリックシンドロームの普及など様々な目標を立てた。その中で、「食育という言葉聞いたことがあるか」という質問に、3年目で73%の人に「聞いたことがある」と答えてもらった。ところが「中身を知っているか」という質問には、「親子料理教室」「農業体験」のほしい2つの答えに集約され、食育とはこんなものだろうと思われるが、そうではない。ここで、まず、食育には「3つの柱」があることを述べさせていただきたい。

1つめの柱はどんなものを食べれば安全か危険か健康になれるかということを選ぶ能力、「選食能力」である。第1次産業の生産者やメーカーなどに安心・安全なものを作って下さいと指導することもあるが、その一方で、消費者が売り場に並んだ品物の目利きができるように、きちっと勉強してもらおう。

2つめの柱は「衣食住の伝承」である。箸の持てない子供が多い。また、研究調査から42.1%の担任教諭自身が、正しく箸を持てないということがわかった。本来、家庭で親が子供に教えるべきことであるが、一緒に食事をする時間がないためできない。「衣食住の伝承」については重要なので後で述べる。

3つめの柱は「食料問題」である。「自国の食料自給率を知っているか」と質問すると欧米では70%ほど手が挙がる。しかし、日本だけは挙がらない。小学校・中学校でしっかりと教えられていないからだ。食料自給率がカロリーベースで40%を割ったら、国家として危ないと言われている。日本は去年40%に戻ったが、一度39%まで落ちた。45年前にフランスのド・ゴール大統領は、自給率が60%未満の国は独立国とはいえないと言っている。EU諸国の人たちは、この重大さに慌てて、実際に自給率を上げた。だが、日本は知らん顔。工業化が大事だと言って、1次産業の農村から若者を引き抜いてしまった結果、現在、若者の農業・漁業などの従事

者がいない。さらにファーストフードのアルバイトよりも時給が安くて、若者のやる気はますます出ない。自給率を上げるために、日本は構造的に考え直さなければならない。

3. 衣食住の伝承 — 4つのグループ —

日本は残飯世界一で、家庭から出る残飯量が外食産業から出る量より多い。まずは家庭から生ゴミを出さないようにしたい。昔は家庭からゴミを出さない「おばあちゃんの知恵」なんてものがあったが、核家族になったために、その伝承が昭和40年頃から途切れた。食育が抜けていることにつながると思われる。私は「衣食住の伝承」が、一番重要だと思っている。

まず、人の成長を0歳～3歳、3歳～8歳、6歳～14歳、0歳～20歳の4グループに区切り、説明をしよう。0～3歳は子守唄を歌っている時間。40年前に子守唄がどのくらい歌われていたのかという調査を音楽学校が行い、それと比較して調査をやってみた。すると現在は3分の1に落ちていることがわかった。0歳から保育園に朝早く子供を預けにきて、夜遅くに連れて帰る。子守唄を聞く時間がない。親子の絆が本当に薄れてきている。

私はアフリカに行って動物の親子を観察するのが好きで、そのうちある共通性に気づいた。親の役目だ。親の役目が、子供を一人前に独り立ちできるようにすることだとわかった。ところがどうも、人間の中に独り立ちさせることができない親が出てきた。日本ではニートが63万人いて、上の方は50歳位になっていて中年ニートなどと呼ばれる。ニートは子供の頃から学校に行きたがらなくて、親も困ったと言いながらも学校に行かさない。そのうち、みんなが卒業しても家に居て、こずかいを親からもらって働かない。ライオンの親は子供に狩りを教え、子が一人で獲物を捕まえられるようになると群れから追い出してしまう。自分の餌を取られてしまうからだ。親から子が独立する境目がある。それができない親が人間には出てきた。

さて、私が大学で講義していて気づいたことがある。相槌を打ってくれる人がいると話やすい。しかし、こういう姿勢が今の若者にはない。3歳～8歳の6年間は一番躑をするのにいい時期で、その8割は食卓で躑をする。「姿勢が悪いよ」、「箸の使い方おかしいんじゃないの」、「なぜ人参残すの」などと我々の時代に普段よくやっていたことが、今は忘れている人たちが増えている。しかし、この6年間はすごく重要である。食育基本法の心臓部分にこれを謳ってあるが、みんな気づいていない。実は「食育基本法」は「食卓基本法」である。そこですべてが始まることを理解して欲しい。というのは、1年間は365日、3食摂ると1,095食となる。しかし、今の子供たちは300回しか家族、または誰かと一緒に御飯を食べる機会がない。家族が箸の使い方などを言わないと人間はわがままになる。今、孤食と言って、一人寂しく食べている子がいる。人から何も言われなくて食べる、こんなわがままな子を作る環境があっているのだろうか。だから、今の子は、普段から何も言われなかったために、人から言われるとムカツク。3歳から8歳までの間にこういったことをきちっと、まず家庭でやるということが大事である。ところが、この頃は家庭がやらない、一般常識を教えない。そして学校に押し付ける。普段から親が子供に責任を持っていない。

団塊の世代は大家族で育ち、物が無い時代だから我慢しろと言われてきた。だから、戦後右

肩上がりに日本が成長し、団塊の世代の子供が育っていくにつれ、物が1つの目標になった。そのときに忘れたのが、子供たちに我慢しなさいと言う躰である。自分たちがやらしてもらわなかったから、どんなことでも「いいよ」と言っているうちに忘れられてしまった。こうして親の言うことを聞かない連中が沢山出てきた。世界20カ国で15年前、「先生を尊敬しますか」、「親を尊敬しますか」という調査をした。まず北京では、80.3%の高校生が、「先生を尊敬します」と答えた。同様にアメリカで調査を行ったところ82.2%となった。

さて、日本でも同様に「先生を尊敬しますか」、「親を尊敬しますか」という調査をした。15年前は21%、3年前は16%だった。50%を切ったら国家として危ないと言われており、世界の平均は73%である。そして、親の尊敬度では、世界の平均は84.3%であるが、50%を切ったのは日本だけで、25.2%しかない。こんなに親が尊敬されていない国があるだろうか。どうしてこんなことになったのか。最近の親は子供の目の前で夫婦喧嘩を見せる。そんなことは絶対にやってはいけない。それを見て育ってきた子供は、本当に親を尊敬しなくなる。

次に、6歳から14歳は何かというと、子供たちが学校教育を受けている時期である。昔は平気で先生が悪い子供に手をあげていたが、今はそんなことをすれば先生がクビになる。モンスターペアレンツなんていう怖い親まで出てきて、そういう親が多い。そんな親が子供を増長させて悪くしている。こういう国になって果たして日本は持ちこたえるだろうか。躰は9歳からの家庭教育では遅い。なぜなら、今でも時間・物理的に3分の1しか手をかけられない。それを10倍かけることができればよいが、かけられっこない。だから小さい頃から取り掛かる必要がある。その部分というのは大事なのである。

最後に体のことに触れておく。小児メタボリックシンドロームとか、小児肥満、小児糖尿病というのは男の子のことで、女の子は激やせしている。やせがファッションの1つになっていて、深刻な問題である。そして、食事をしないで、バランスの悪い物ばかり食べている。これは、栄養学を教える立場の先生や近くにいる親たちが子供にどう指導するのかテクニックを身につけないと、ただ言っているだけじゃだめだろう。これからの課題である。

4. 蛍光灯の下での食事は駄目？

病院の食事を食べれば食べる程、入院が長引くということをご存知だろうか。8年前から調査を行っているが、ペットフードを入れるような入れ物にペットフードみたいなのが出てきたと思った。また、蛍光灯の下で食事をさせているのが多い。蛍光灯は、食べ物の赤色はぼやけ、病人の青い顔は今にも死にそうに見える。これはおいしく見えない。けれど、日本人の家庭の93.1%が蛍光灯の下で食事をしている。また、小学校・中学校で蛍光灯の下で勉強した後にその机で給食を食べる。これはだめだ。おいしく見えないということは、嗅覚や視覚を刺激しない。つまり脳を刺激しないからセロトニンという脳内物質が出ない。セロトニンはトリプトファンという必須アミノ酸を分解してできるのだが、それが出ると唾液がじわっと出てきて、おなかがぎゅっぎゅっと鳴って、それによって免疫力が上がるのがわかってきた。ところが、病気を患っていて体力がないと薬が効かない。体力をつけるのは食事だが、日本はいい加減にやっ

てきた。気分が落ちるとコルチゾールという副腎皮質ホルモンが増加して免疫力が下がることがわかってきた。19年前に、アメリカの大学で、大掛かりな実験に立ち会ったことがある。大学病院の病棟を2分し、片方の病棟に蛍光灯で食事をさせ、もう片方には白熱球の下で食事をさせた。そして何日間で退院できるかを調べたところ、蛍光灯の方は退院するのに3週間かったが、白熱球は2週間で退院した。つまり入院期間を3分の1に縮めることがわかってきた。

だから、皆さん、今日、家に帰ったら蛍光灯を消して、蝋燭をともして、食事をしよう。蝋燭の明かりはゆらゆらしているため、顔の一部の輪郭が見えたり見えなかったりする。その時に人間の脳というのは修正して、見えない部分をよく見せようとする。そうすると一緒に食事をしている相手の顔が美しく見えるのだそうだ。つまり、アンチエイジングにも繋がる。今日から蝋燭で食事をしてみてはいかがだろう。

5. 最後に

食育というのは意外といろんな範疇が入る。最初に言ったように、「3つの柱」があるが、この中のどれかには皆さんがやっている食にまつわる何かが入っているだろう。栄養士というのは栄養のことだけやる、歯医者は歯のことだけをやる、農村の方は農家のことだけしかやらない。全ての人がかかわるのが食育である。

浅くて広くていいので、自分の中で、家庭の日常の中で、気がついたことで、もう少し「昔やってたわね」ということを見直していただいて、日本の国をよくしていただきたい。できたら、今日の話を5人の方に話していただきたい。1人で1対1だと時間がかかるが、それなら5倍の速さで進むだろう。

(小川、木戸)